20.044 Závin kysnutý s tvarohovou náplňou

100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka polohrubá	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	5,00
mlieko	1,50	1,50	2,20	2,20	2,20	2,20	3,50	3,50
tuk	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
droždie	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
vajcia	4	0,20	6	0,30	6	0,30	8	0,40
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
múka na dosku	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
cukor na posýpku	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
olej na plech	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
plnka:								
tvaroh	2,25	2,25	3,00	3,00	3,00	3,00	4,50	4,50
cukor kryštálový	0,60	0,60	0,70	0,70	0,70	0,70	0,90	0,90
vajcia	4	0,20	5	0,25	5	0,25	7	0,35
cukor vanilkový	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
hrozienka	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	80		110		110		140	

Výrobný postup

Do časti vlažného mlieka pridáme trochu cukru, rozdrobené droždie a zamiešame. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme cukor, žĺtka, roztopený tuk, vykysnutý kvások a soľ. Vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely, rozvaľkáme, naplníme plnkou, zvinieme a dáme na vymastený plech. Potrieme tukom, necháme vykysnúť a upečieme. Po vychladnutí krájame na porcie a pocukrujeme.

Plnka tvarohová: cukor vymiešame so žĺtkami, pridáme prelisovaný tvaroh, vanilkový cukor, umyté hrozienka a z bielkov vyšľahaný tuhý sneh. Zľahka zamiešame a natrieme na pripravené cesto.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	993	238	6,59	6,9	0,6	36,2	0,8	43,8	0,5	0,06	0,0	0,1	0,2	0,0

										0				
B	1316	316	8,89	9,5	0,9	47,3	1,1	61,0	0,7	0,080	0,0	0,2	0,3	0,0
C	1316	316	8,89	9,5	0,9	47,3	1,1	61,1	0,7	0,080	0,0	0,2	0,3	0,0
D	1715	412	12,24	13,0	1,2	59,4	1,3	91,8	0,9	0,110	0,1	0,2	0,5	0,0